市民カレンダー 8月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	予定
11(土)	
12(日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52－2533)
13(月)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)
14(火)	奥物部湖湖水祭 四国アイランドリーグ　高知FD vs 徳島IS 土佐山田スタジアム(13:00～) 秦山公園子どもの広場休園日 人権相談　保健福祉センター香北(10:00～15:00) 育児相談　大栃保育園ゆずっこ広場(9:30～11:00) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30～10:30) 健康相談　香美市役所物部支所(10:00～12:00)
15(水)	秦山公園子どもの広場休園日 育児相談　子育てセンターびらふ(10:00～11:30) 健康相談　香美市役所香北支所(13:30～15:30)
16(木)	人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 行政相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 子宮がん検診　奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00) 子宮がん検診　プラザ八王子(13:00～14:00)
17(金)	
18(土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(14:00～15:30) 本　館(9:30～12:00)
19(日)	【医】大栃診療所(☎58－2410)
20(月)	
21(火)	胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子(8:30～10:30)
22(水)	育児相談　子育てセンターなかよし(9:30～11:30) 胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子(8:30～10:30)
23(木)	離乳食講習会　プラザ八王子(13:30～15:30)
24(金)	
25(土)	
26(日)	【医】楠瀬医院(☎53－4922)
27(月)	行政相談　香美市基幹集落センター(10:00～15:00) 子宮がん検診 プラザ八王子(9:00～10:00、13:00～14:00)
28(火)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30～10:30)
29(水)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30～10:30)
30(木)	
31(金)	法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ

納期のお知らせ

納期限＝8月31日(金)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
介護保険料	第2期
下水道事業受益者負担	第2期

粗大ごみ収集日

8月は19日(日)、20日(月) の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場 (日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、
9:30～12:00、
13:00～16:00 です。

市立診療所 休診のお知らせ

・大栃診療所
8月14日、15日、16日

・物部歯科診療所
8月13日、14日、15日、16日(定休日)

市民カレンダー　9月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
1（土）		6（木）	1歳6か月児健診　プラザ八王子（12:30～）
2（日）	【医】坂本内科（☎53－2417）	7（金）	身体障害者相談　プラザ八王子（10:00～12:00）
3（月）	【犬猫】 中央東福祉保健所（8:30～9:30） 香美市役所香北支所（8:30～9:30）	8（土）	
4（火）	特定検診　宝町集会所（9:00～10:30） 特定検診　岩村老人憩いの家（13:30～14:00）	9（日）	【医】前田メディカルクリニック（☎57－3811）
5（水）	特定検診　プラザ八王子（9:00～10:30）	10（月）	人権相談　プラザ八王子（10:00～15:00） 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ（8:30～10:30）

No.２８

◆◆ 材料 ◆◆　5人分

くず粉　50ｇ
砂糖　10ｇ
水　1カップ
しょうが汁　小さじ１
黒みつ　大さじ２
おろししょうが　適宜

一人分の栄養価
エネルギー　178Kcal
たんぱく質　0.4g
カルシウム　53mg
塩分　0g

◆◆ 作り方 ◆◆

① ボールにくず粉と砂糖を入れ、水を少量ずつ加えてはよく混ぜ、ダマがあればこし器でこす。
② 鍋に入れて火にかけ、木しゃくしで絶えずかき混ぜる。透明になってきたら弱火にし、1～2分練り混ぜる。鍋を火からおろし、しょうが汁を加え混ぜる。
③ 水でぬらしたスプーンで、一口大ずつすくっては氷水に落とす。よく冷えたら水気をきって皿に盛る。黒みつをかけ、おろししょうがをのせる。

一口メモ
さわやかなデザートがうれしい季節です。よくかき混ぜながら加熱するとなめらかに仕上がります。
黒みつは市販のものもありますが、
黒砂糖70ｇを50mlの水で煮溶かしてもできます。